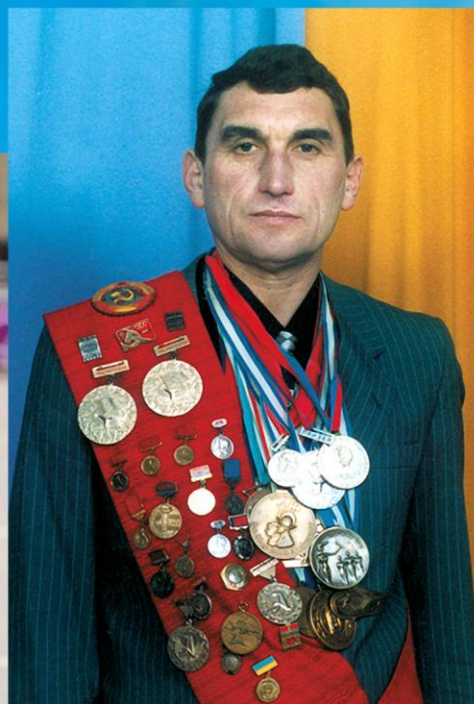


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

**ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ
У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ
НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Тамашевський І. Я., Саранча М. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. У наш час існує практична потреба в більш досконалих методиках підготовки спортивного резерву волейболістів, змушує шукати нові шляхи модернізації навчально-тренувального процесу на початковому етапі спортивного тренування [5].

Гра характеризується постійно виникаючими несподіваними ситуаціями, що вимагають прояву швидкісної реакції, здатності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд вчених (О. В. Бігун, 2006; А. А. Гур'єв, 2010; А. Ф. Акулич, 2011) відводять важливе місце для підвищення рівня координаційних здібностей засобам прикладної фізичної підготовки, а також вправ аеробної гімнастики та спеціальних вправ, виконуваних під музичний супровід.

Раніше застосування аеробіки в інших видах спорту як додаткового засобу спортивного тренування досліджувалося в роботах Ю. В. Пармузиной (2006), Т. В. Романової (2006), А. А. Гайворонської (2009). У своїх роботах вони доводили ефективність застосування прикладної аеробіки як засобу розвитку витривалості та координаційних здібностей у волейболі. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що на сьогоднішній день немає обґрунтованих методик занять аеробікою з юними волейболістами, що, безсумнівно, обмежує можливості застосування нетрадиційних засобів підготовки, спрямованих на розвиток досить важливих для волейболістів координаційних здібностей.

На думку Ж. Р. Холодова і В. С. Кузнєцова (2000), ефективним для підвищення рівня координаційної підготовленості є використання вправ з підвищеним вживанням кисню як засобу оптимізації аеробних можливостей організму і підвищення ефективності рівня основних фізичних якостей.

Мета роботи – дослідити вплив засобів зі спортивної аеробіки на розвиток координаційних здібностей волейболістів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми дослідження.
2. Розробити програму застосування вправ аеробіки на початковому етапі спортивного тренування для розвитку координаційних здібностей волейболістів.
3. Експериментально перевірити ефективність комплексу вправ зі спортивної аеробіки на початковому етапі спортивного тренування волейболістів.

Методи і організація дослідження. У роботі використані загальнонаукові методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У дослідженні прийняли участь 30 підлітків у віці 11-12 років ДЮСШ №1 м. Житомира. Контрольна група (КГ), в складі 15 осіб, тренувалася по традиційній методиці, де в основу було покладено сучасну типову модель програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з волейболу. Експериментальна група (ЕГ), чисельністю 15 осіб, тренувалась за розробленою нами програмою.

Результати досліджень та їх обговорення. В основу запропонованої програми були включені вправи з аеробіки для покращення фізичної підготовки волейболістів. Вправи аеробіки представлені у вигляді базових кроків класичної аеробіки: Basic Step, Step Touch, Double Step Touch, V-Step, Grape Wine, Jumping Jack, Lunge, а основні технічні дії в волейболі на етапі початкової підготовки включають в себе оволодіння елементами переміщень, стійок, верхньої та нижньої передач, подачі і нападаючого удару. У кожному блоці базові кроки класичної аеробіки перетворювалися в подібні за структурою технічні елементи волейболу. При виконанні цих блоків тренером своєчасно усувалися помилки. Кожен блок був спрямований на вдосконалення основних техніко-тактичних дій волейболіста (переміщення, основні стійки, передача двома руками зверху, прийом м'яча двома руками знизу, подачі і атакуючі удари) та на розвиток координаційних здібностей. Значною особливістю програми є комплексний підхід, що дозволяє додатково впливати на розвиток координаційних здібностей у спортсменів, які позитивно впливають на розвиток інших фізичних здібностей. Навчально-тренувальні заняття проводились три рази в тиждень. Два заняття проходили за програмою розробленою Железняком Ю.Д. та були спрямовані на вдосконалення техніко-тактичних дій юних волейболістів, а одне заняття з використанням розробленої програми.

Всі заняття з застосуванням спортивної аеробіки проводилися під музичний супровід. Музичні фонограми оброблялися з допомогою комп'ютерних програм і записувалися так, щоб підготовча і заключна частини заняття відповідали темпу 120 ударів у хвилину, а основна частина – 135-140 ударів у хвилину.

Аеробіка повинна поєднуватися із загальним напрямом тренувальних занять з волейболу і бути складовою частиною тренувального процесу. Тому базові вправи класичної аеробіки виконувались у підготовчій частині заняття, а розроблені комплекси вправ, які носять розвиваючий характер, виконувались на початку основної частини. В середині основної частини здійснюється характерне для волейболістів

навантаження, яке відповідає початковому етапу підготовки. Далі в заключній частині виконуються вправи на розслаблення.

Дана програма розрахована на 9 місяців. Педагогічний експеримент проходив у два етапи. Перший етап (попередня підготовка) – тривав 4 місяці, і був спрямований на засвоєння базових кроків класичної аеробіки з нескладною хореографією. Завданням даного етапу стало формування умінь виконувати вправи під музичний супровід з урахуванням заданого темпу, ритму та амплітуди руху. Це дозволило розвивати приховані можливості дітей, які визначають готовність до оптимального управління і регулювання різними руховими діями, необхідними у волейболі.

Другий етап (спеціалізована підготовка) тривав 5 місяців і був спрямований на засвоєння складної хореографії з технічними діями у волейболі. На цьому етапі використовувалися розроблені блоки вправ, які включали базові техніко-тактичні прийоми волейболістів в ускладнених умовах під музичний супровід з заданим ритмом.

З метою виявлення ефективності та наукового обґрунтування методики застосування аеробіки в навчально-тренувальному процесі волейболістів на етапі початкового спортивного тренування було проведено основний педагогічний експеримент в природних умовах навчально-тренувального процесу на базі ДЮСШ № 1 (м. Житомир).

Результати випробувань, проведених на початку педагогічного експерименту показали, що відмінності між середніми показниками, які характеризують рівень фізичної підготовленості та координаційних здібностей відрізняються один від одного на незначну величину і не мають достовірних відмінностей. Це дає можливість говорити про однаковий рівень підготовленості до початку педагогічного експерименту.

Після закінчення дев'яти місяців було проведено повторне тестування. Приріст показників фізичної підготовленості волейболістів КГ і ЕГ в ході педагогічного експерименту представлений в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати показників фізичної підготовленості волейболістів КГ і ЕГ
у ході педагогічного експерименту**

№ п/п	Тести	Контрольна група			Експериментальна група		
		до $\bar{X} \pm m$	після $\bar{X} \pm m$	P	до $\bar{X} \pm m$	після $\bar{X} \pm m$	P
1	Стрибок у довжину з місця, см	155,93±9,1	160,8±7,8	>0,05	153,2±11,56	183,67±10,89	<0,01
2	Біг 30 м, с	5,47±0,3	5,37±0,3	>0,05	5,4±0,3	5,19 ± 0,27	<0,01
3	Шестихвилинний біг, м	1156,7±170,9	1270±130,6	>0,05	1146,67±168,47	1281,33±125,97	<0,05
4	Човниковий біг 3x10, с	8,71±0,396	8,68±0,43	>0,05	8,65±0,44	8,26±0,28	<0,01
5	Підтягування на переклад, раз	6,8±2,65	8,0±2,04	>0,05	6,6±2,47	11,07±1,62	<0,01
6	Нахил вперед з полож. сид., см	6,47±2,39	9,2±3,63	<0,05	6,4±2,59	12,33±2,38	<0,01

Достовірний приріст по усім показникам фізичної підготовленості спостерігався тільки у юнаків, що займалися по програмі, яка містила засоби аеробіки. Підсумкове тестування показало, що приріст результатів стрибка у довжину з місця в контрольній групі склав 4,87 см, а в експериментальній групі 30,47 см. Показники в бігу на 30 м покращилися на 0,1 с в контрольній та 0,21 с в експериментальній. Показники 6-хвилинного бігу контрольної групи поліпшились на 113,7 м а експериментальної – на 134,6 м. Результати човникового бігу зросли тільки в експериментальній групі, приріст становив 0,39 с. Показники сили, що проявляються в підтягуванні на перекладині, зросли в контрольній групі на 1,2 рази, а в експериментальній групі – на 4,47 рази. Приріст в тестовому завданні нахил вперед з положення сидячи спостерігався як у контрольній та експериментальній групі, і склав 2,73 і 5,93 відповідно.

Результат показників координаційних здібностей волейболістів КГ і ЕГ в ході педагогічного експерименту представлено в табл. 2.

Таблиця 2

**Результати показників координаційних здібностей волейболістів КГ і ЕГ
у ході педагогічного експерименту**

№	Тести	КГ			ЕГ		
		до $\bar{X} \pm m$	після $\bar{X} \pm m$	P	до $\bar{X} \pm m$	після $\bar{X} \pm m$	P
1	Три перекиди в основну стійку, с	5,5±0,8	5,0±0,4	>0,05	5,3±0,6	4,7±0,1	>0,05
2	Проба Ромберга, с	12,8±1,2	14,2±1,3	>0,05	13,0±1,0	15,8±0,3	<0,05
3	Стрибок вгору (за В. М. Абалаковим), см	35,51±1,92	39,07±2,11	>0,05	35,11±1,71	42,13±2,05	<0,05

Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, підтвердили підвищення показників, що характеризують рівень розвитку координаційних здібностей у юнаків експериментальної групи. Приріст показників координаційних здібностей, що визначається в тестовому завданні три перекиди в основну стійку, в ЕГ склав 0,6 с, а в КГ 0,5 с. Результати стрибка вгору (за В. М. Абалаковим) в КГ змінилися на 3,56 см, а в ЕГ – 7,02 см. Значний приріст даних проби Ромберга спостерігався у піддослідних експериментальної групи і склав 2,8 с, а в контрольній 1,4 с.

Висновки. Достовірний приріст координаційних здібностей підтвердив позитивний вплив використання засобів аеробіки в навчально-тренувальному процесі волейболістів на початковому етапі спортивного тренування. Зрозуміло, позитивні зміни відбулися і у юнаків контрольної групи, проте кінцеві результати відповідають лише середнім показникам і не дозволяють зробити висновок про високу ефективність існуючої традиційної методики.

Традиційна методика підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки переслідує мету формування і ретельного відпрацювання, певних техніко-тактичних дій, не створюючи при цьому необхідних умов для вдосконалення психофізіологічних характеристик, що лежать в основі координаційних здібностей. Таким чином, дана програма застосування вправ аеробіки є ефективною і дозволяє в більш короткі терміни покращити координаційні здібності на етапі початкового спортивного тренування, від яких в подальшому буде залежати прояв високої технічної майстерності.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці та впровадженні програми застосування вправ аеробіки в навчально-тренувальному процесі волейболістів на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамов В. С. Аэробика и мы / В. С. Абрамов. – Ташкент : Медицина, 1999. – 174 с.
2. Беляев А. В. Волейбол / А. В. Беляев, М. В. Савина. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
3. Вишняков А. В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11–12 лет : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. В. Вишняков. – М., 1993. – 24 с.
4. Гайворонская А. А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. А. Гайворонская. – Волгоград, 2009. – 27 с.
5. Железняк Ю. Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю. Д. Железняк, Г. Я. Шипулин, О. Э. Сердюков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4. – С. 30–33.
6. Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики : метод. пособ. / Г. О. Краснова, Ю. В. Пармузина. – Волгоград, 2001. – 14 с.
7. Пармузина Ю. В. Методика занятий прикладной аэробикой с юными футболистами : дис. ... канд. пед. наук / Ю. В. Пармузина. – Волгоград, 2006. – 156 с.
8. Романова Т. В. Совершенствование координационных способностей высоквалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики : дис. ... канд. пед. наук / Т. В. Романова. – М. : РГУФК, 2006. – 119 с.
9. Ростовцева М. Ю. Дозирование аэробных и силовых упражнений в оздоровительной аэробике / М. Ю. Ростовцева // Аэробика: Зима. – 2001. – С. 2–7.

АНОТАЦІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Тамашевський І. Я., Саранча М. П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Результати дослідження, представлені в статті, свідчать про те, що застосування аеробіки в навчально-тренувальному процесі волейболістів на початковому етапі підготовки надає позитивний вплив на показники фізичної, координаційної та технічної підготовленості. Розроблені блоки вправ дозволяють в більш короткі терміни поліпшити освоєння технічних елементів волейболу на початковому етапі підготовки, від яких в подальшому буде залежати прояв високої технічної майстерності.

Ключові слова: аеробіка, технічні дії, етап початкової підготовки, технічна підготовка, координаційні здібності.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Тамашевский И. Я., Саранча Н. П.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

Результаты исследования, представленные в статье, свидетельствуют о том, что применение аэробики в учебно-тренировочном процессе волейболистов на начальном этапе подготовки оказывает положительное влияние на показатели физической, координационной и технической подготовки. Разработанные комплексы упражнений позволяют в более короткие сроки улучшить освоение технических элементов волейбола на начальном этапе подготовки, от которых в дальнейшем будет зависеть проявление высокого технического мастерства.

Ключевые слова: аэробика, технические действия, этап начальной подготовки, техническая подготовка, координационные способности.

**THE EXERCISES SPORTS AEROBICS APPLICATION
IN TRAINING PROCESS OF THE VOLLEYBALL TEAM
AT THE INITIAL STAGE OF SPORTS TRAINING**

Tamasevski I., Sarancha N.

Zhytomyr state University named after Ivan Franko

The results of the study presented in the paper indicate that the use of aerobics in the training process of the volleyball team at the initial stage of training has a positive impact on indicators of physical, coordination and technical preparedness. Developed blocks of exercises let in a shorter time to improve the development of technical elements of volleyball at the initial stage of preparation, from which later will depend on the demonstration of the high technical skill.

Keywords: aerobics, technical actions, initial training, technical training, coordination abilities.